

# Sosiaalinen verkostokartta

## Vaihe 1

Kuvittele itsesi ympyrän keskipisteeseen.  
Merkitse eri ihmiset sektoreihin seuraavasti:

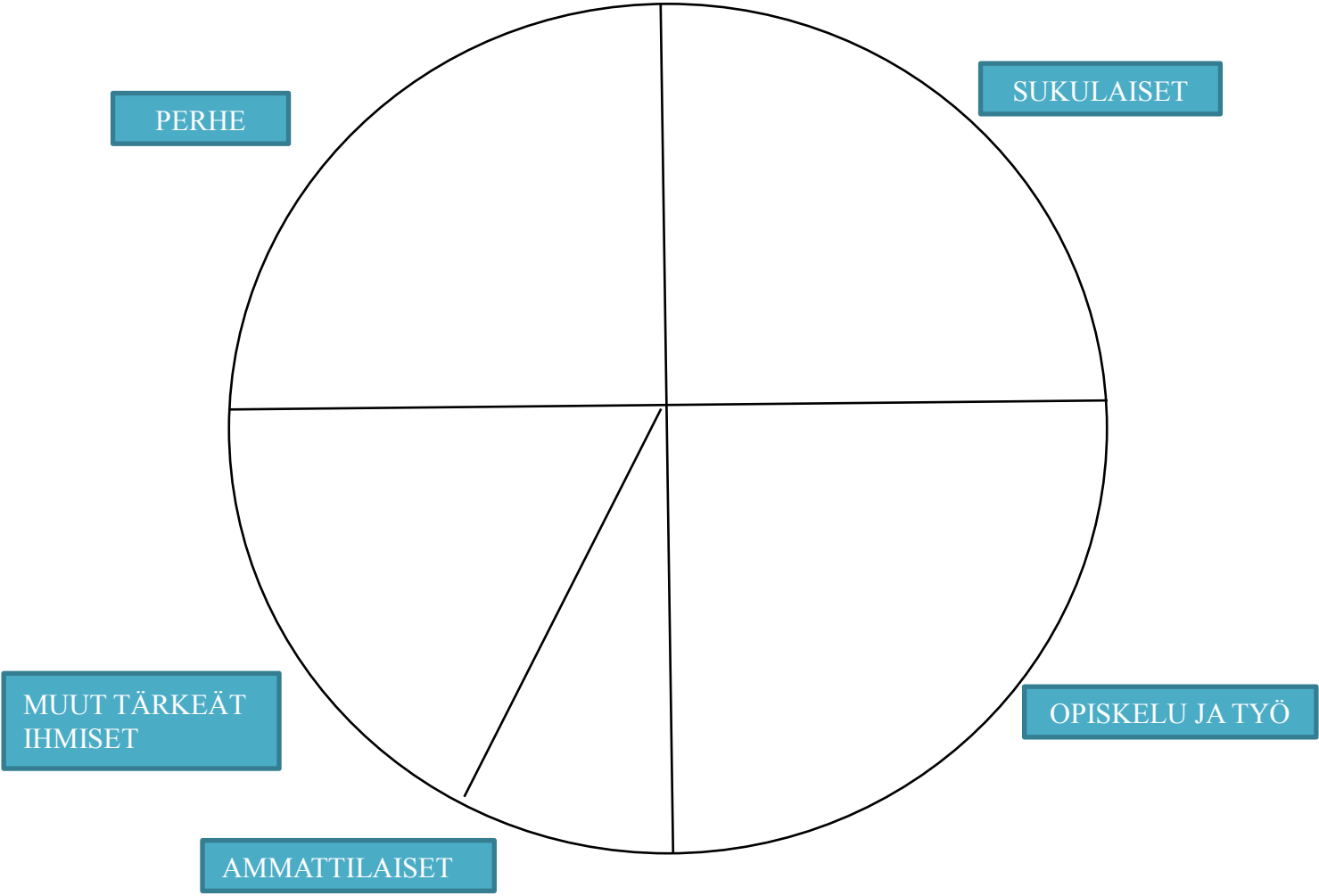
- Ympyrä kuvaa naista.
- △ Kolmio kuvaa miestä.
- † Risti merkitsee kuollutta henkilöä.

Merkitse nyt henkilöt yllämainituin symboleihin verkostokartan eri sektoreihin sen mukaan, kuinka läheiseksi tai etäiseksi henkilön koet. Läheinen henkilö on näin ollen lähellä ympyrän keskipistettä, ja etäinen henkilö on kaukana keskipisteestä.

## Vaihe 2

Merkitse itsesi ja kunkin ihmisen välisen suhteen merkitys seuraavin symbolein:

- Suhde on hyvä ja suhde tukee sinua.
- - - - - Suhde on heikko.
- ⚡ Suhde on ristiriitainen tai negatiivinen.
- ⊥ Suhde on katkennut.
- TTTTTT Suhde tukee työllistymistä
- Suhde tukee osallisuuden tunnetta



- Perhe: samassa taloudessa asuvat ihmiset, jolloin sosiaaliset suhteet ovat päivittäin toistuvia.
- Suku: sosiaaliset suhteet yhtä tiheitä kuin perhesuhteet; tapahtuvat pääasiassa tunnetasolla kuten perhesuhteetkin.
- Opiskelu ja työ: päivittäin toteutuvat suhteet.
- Muut: suhteet, jotka toteutuvat yksilön oman aktiivisuuden perusteella; edellyttävät muita suhteita enemmän yksilön omien sosiaalisten voimavarojen käyttämistä.
- Ammatilaiset: erilaisista tarpeista syntyviä suhteita, joiden merkitys ja läheisyyden taso voivat vaihdella paljon.

### Vaihe 3

Tarkastele verkostokarttaasi.

Millä suhteilla on sinun negatiivinen vaikutus?

Pitäisikö osasta negatiivisia vaikutuksia sisältävistä suhteista luopua?

Mistä ristiriidat johtuvat?

Mitä ristiriitaisille suhteille voisi tehdä?

Miksi osa suhteista on katkennut?

Olisivatko katkenneet suhteet korjattavissa? Miten ne olisivat korjattavissa?

Mitkä suhteet tukevat sinua?

Miten voisit saada itsellesi lisää sinua tukevia suhteita?

Sirpa Pursiainen, YTM

Lähteet: Klefbeck & Hultkranz-Jeppson & Marklund & Bergerhed & Forsberg(1988);

Seikkula (1994); Sosiaaliportti (sosiaalinen verkostokartta).

Pursiainen Sirpa (2012) Lähihoitajana yhteiskunnassa. Edita.